

MANUEL D'ASSEMBLAGE/MANUEL D'UTILISATION

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série ___________________________

Date d'achat _____________________

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre machine ou à sa garantie, contactez votre distributeur local Schwinn. Pour trouver votre distributeur local, consultez : **www.nautilusinternational.com**

SEUL LE MANUEL ANGLAIS EST L’ORIGINAL.

L'utilisation d'un appareil électrique impose le respect des précautions de base suivantes :

 Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veuillez suivre les recommandations ci-après :

 Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.

DANGER Prenez connaissance des instructions d'assemblage. Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.

DANGER Pour réduire le risque de choc électrique et éviter que la machine soit utilisée à votre insu, débranchez toujours l'appareil de la prise électrique après toute utilisation et avant tout nettoyage.

AVERTISSEMENT Afin de réduire le risque de brûlures, de chocs électriques ou de blessures, assurez-vous d'avoir lu et compris l'ensemble du manuel d'utilisation. Veuillez en suivre les recommandations, sous peine de vous exposer à un choc électrique mortel ou à des blessures graves.

- Éloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- N'installez pas les piles dans la machine sans y avoir été invité.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de sorte à repérer tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière aux pédales et au pédalier. Contactez le service clients Nautilus pour toute information relative à la réparation.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont l'état de santé peut avoir une incidence sur leurs facultés à le faire fonctionner correctement ou encore risquer d'engendrer des blessures.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet en compromettre la sécurité et en annuler ainsi la garantie.
- N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires fournis par Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec ce manuel.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Cette machine contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent interférer avec l'utilisation normale de certains appareils médicaux à proximité. Il est possible que des utilisateurs se trouvent à proximité des aimants durant l'assemblage, l'entretien et/ou l'utilisation de la machine. Il est impératif de consulter un médecin avant d'utiliser cette machine si vous portez un dispositif médical tel qu'un pacemaker. Référez-vous à la section Étiquettes de mise en garde/Numéro de série afin de déterminer l'emplacement des aimants.
- CONSERVEZ PRECIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS !

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :



Prenez connaissance du manuel dans sa totalité et conservez-le pour référence future.

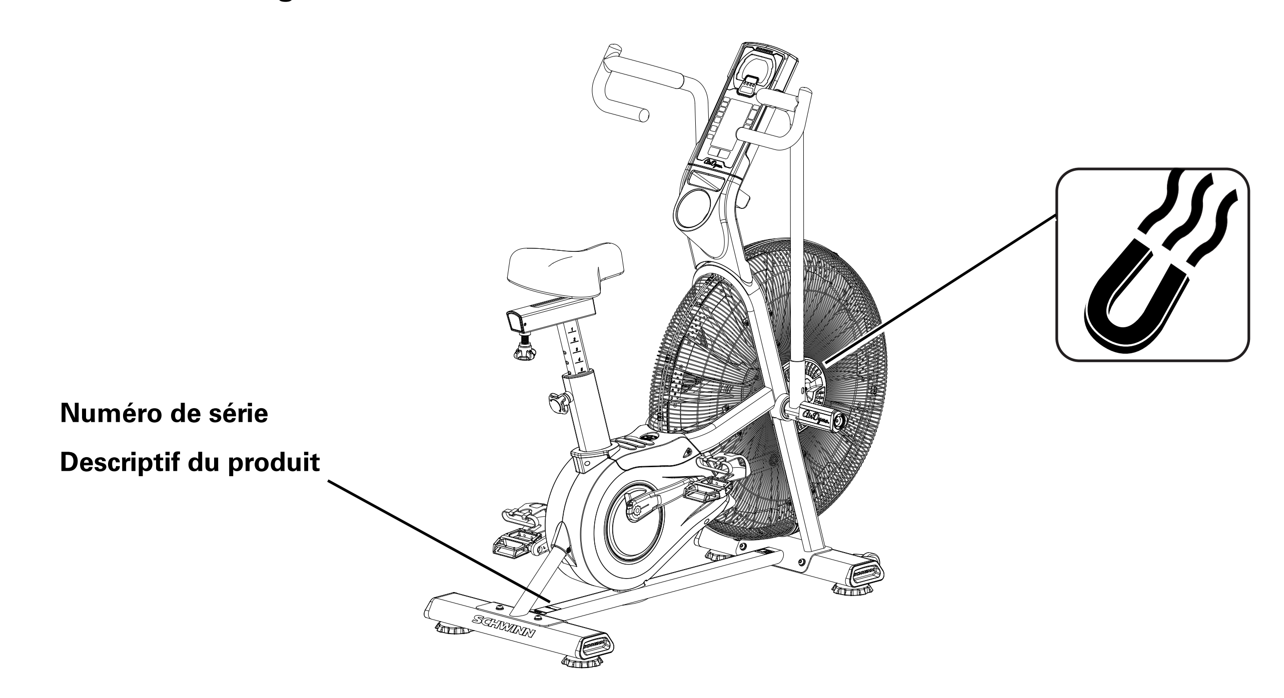
Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et autres fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation ou de la prise de courant, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Portez une attention toute particulière aux pédales et au pédalier. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 159 kg (350 lb) Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.
- Stabilisez les pédales avant de vous positionner sur ces dernières. Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de la machine.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0.6 m (24") tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel d'utilisation.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.
- Vérifiez que les pédales sont toujours propres et sèches.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de la résistance sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessures.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Les piles doivent être maintenues éloignées de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées.
- Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)
- Ne rechargez pas des piles non rechargeables. Ôtez les piles usagées et mettez-les au rebut de manière appropriée.

- Ôtez les piles rechargeables de la machine avant de les recharger.
- Ne court-circuitez pas les bornes d'alimentation des piles.
- Avant de ranger la machine, ôtez les piles et installez la sangle de transport et d'immobilisation afin de sécuriser le ventilateur de résistance. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux.
- Dans les environnements commerciaux, la machine ne doit être utilisée que dans les locaux dont l'accès aux équipements et l'utilisation de ces derniers est surveillée par du personnel qualifié. Le degré de surveillance doit dépendre notamment de l'environnement spécifique dans lequel la machine est placée, de la sécurisation dudit environnement et du niveau de familiarisation des utilisateurs avec la machine. Si plusieurs utilisateurs se servent de la machine, vérifiez que la selle, les pédales et les poignées sont ajustées et bien serrées.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (y compris les enfants) présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité.
- Les pédales de ce modèle ne peuvent pas être stoppées indépendamment du ventilateur de résistance. Pour ralentir et vous arrêter, vous devez réduire la vitesse du ventilateur de résistance et des pédales. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.

Étiquettes de mise en garde et numéro de série



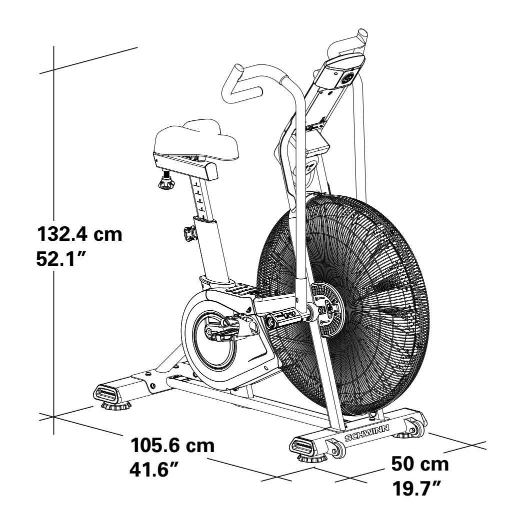
Poids maximal de l'utilisateur : 159 kg (350 lb)

Surface totale (encombrement) de la machine : 5280 cm² (819.5 po²)

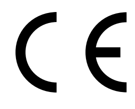
Poids de la machine : 51,3 kg (113 lb)

Alimentation :

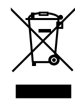
Tension en fonctionnement :	9 V CC
Courant en fonctionnement :	1,5A
Adaptateur de courant alternatif :	100 V - 240 V CA, 50-60 Hz
Piles supplémentaires :	2 Piles D (LR20) - non fourni



Conforme aux normes européennes suivantes :



ISO 20957



Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

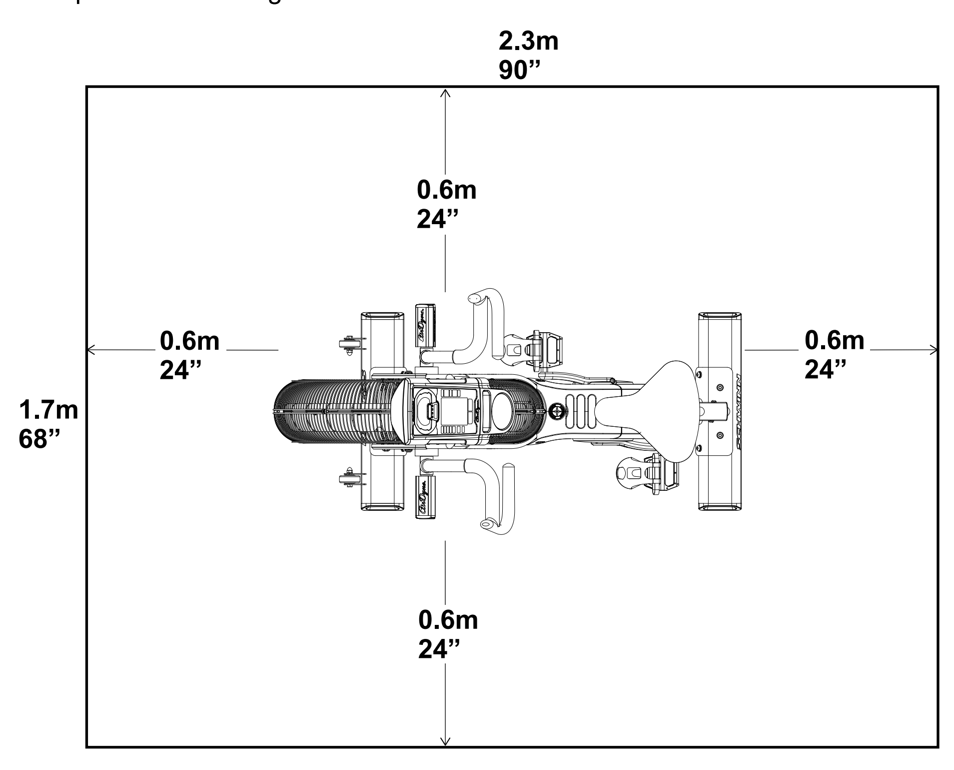
Avant l'assemblage

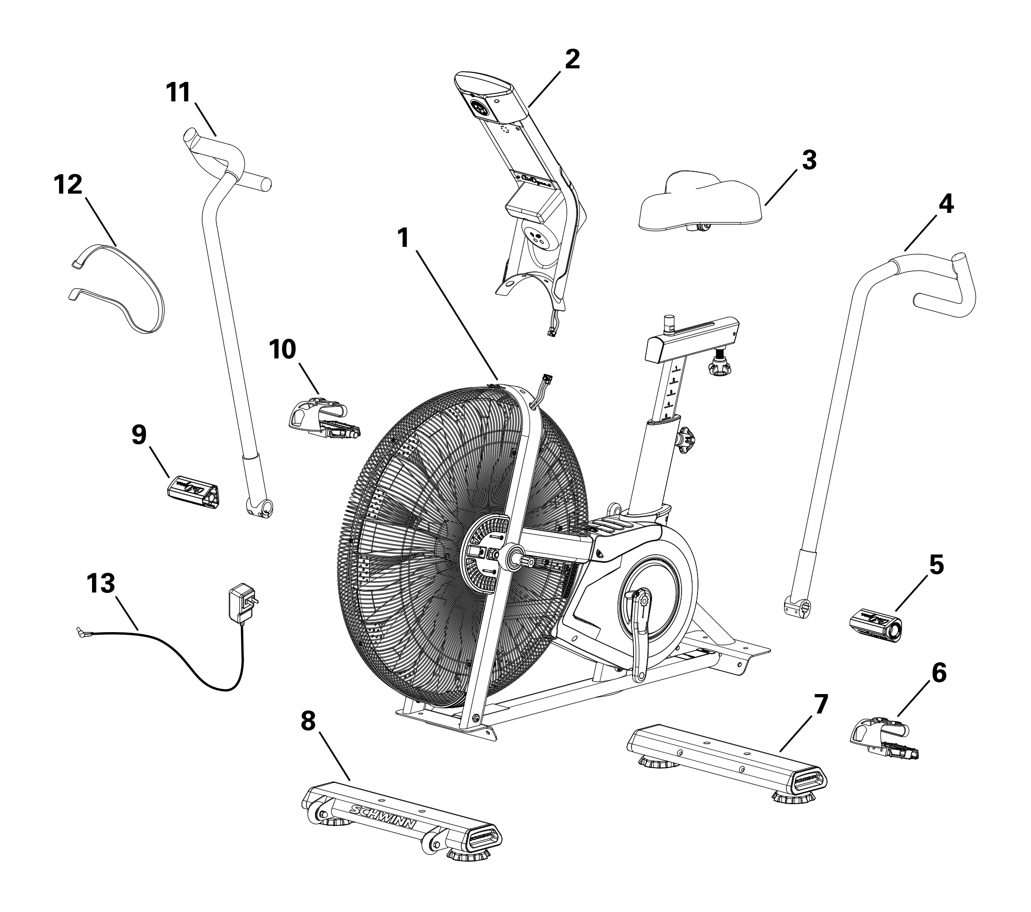
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 1.7 m (68”) x 2.3 m (90”).

Conseils de base pour l'assemblage

Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

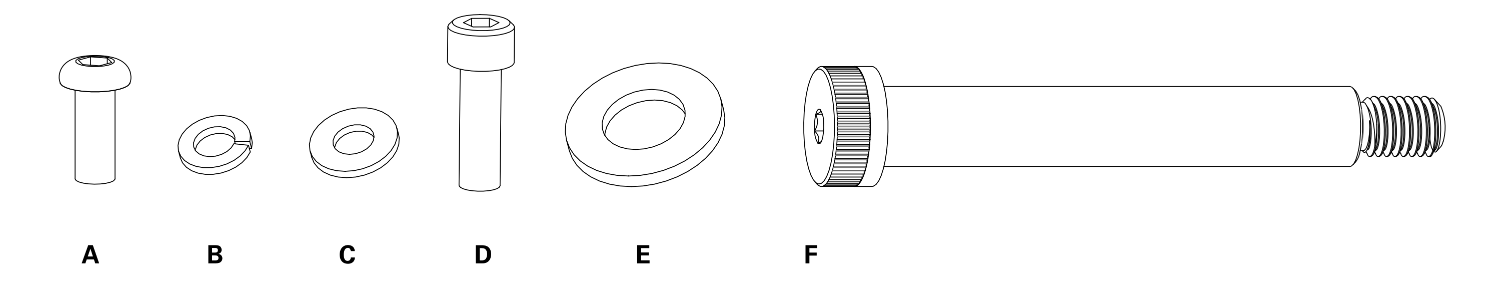
- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- À l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.





L'autocollant **R** indique la partie droite de la machine. **L** indique la partie gauche.

Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Châssis	8	1	Stabilisateur, avant
2	1	Assemblage console/support	9	1	Repose-pied, droit
3	1	Selle	10	1	Pédale, droite
4	1	Poignée, gauche	11	1	Poignée, droite
5	1	Repose-pied, gauche	12	1	Sangle, transport et immobilisation
6	1	Pédale, gauche	13	1	Adaptateur de courant
7	1	Stabilisateur, arrière			



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	10	Vis hexagonale à tête ronde, M8x20	E	2	Rondelle plate, M16
B	10	Rondelle de frein, M8	F	2	Vis à épaulement, M12x100
C	10	Rondelle plate, M8			
D	4	Vis à six pans creux, M8x25			

Remarque : certains éléments de visserie présents sur la carte ont été fournis en plus. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil monté.

Outils

Fourni

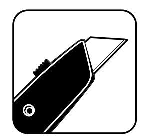


6 mm



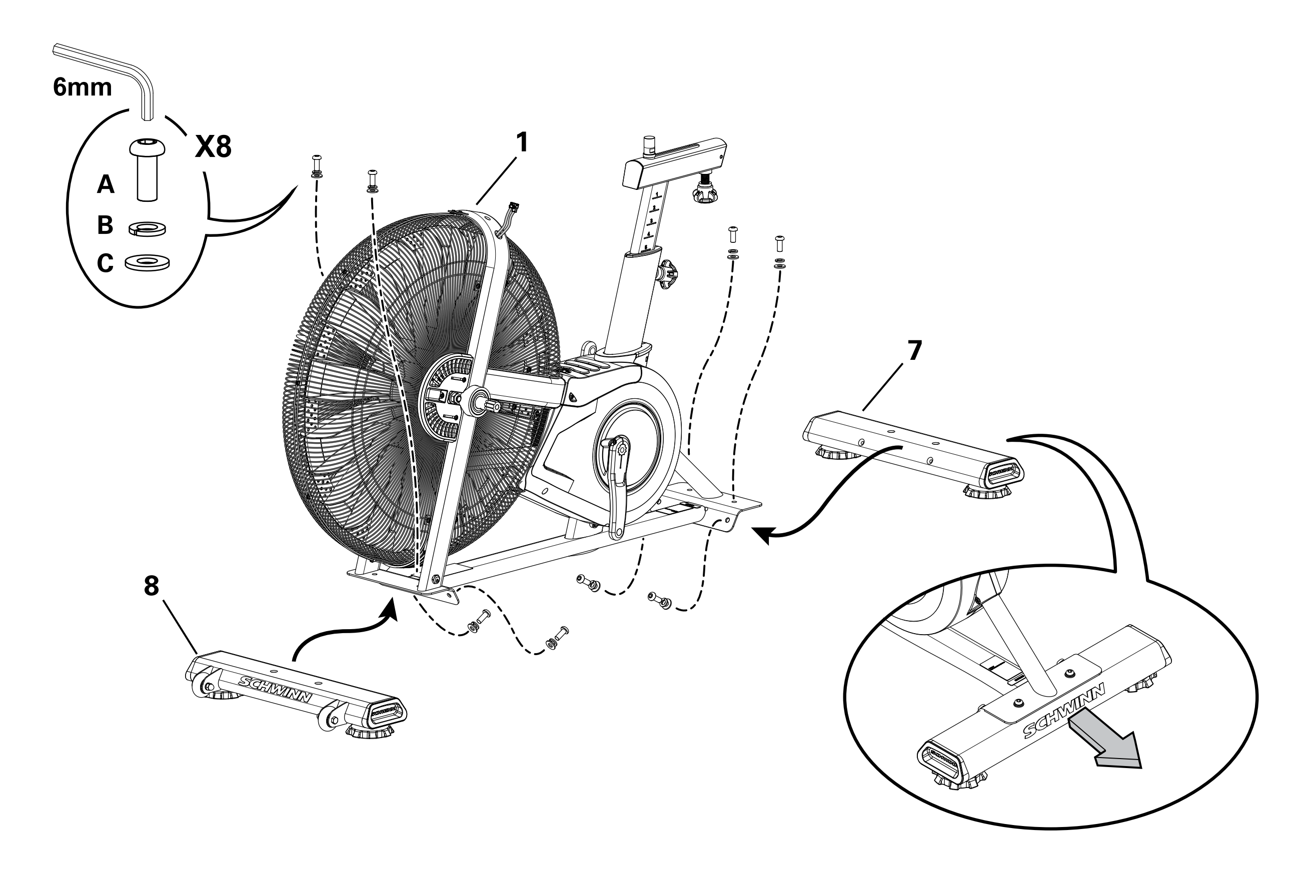
#2
13 mm
15 mm
19 mm

Non fourni



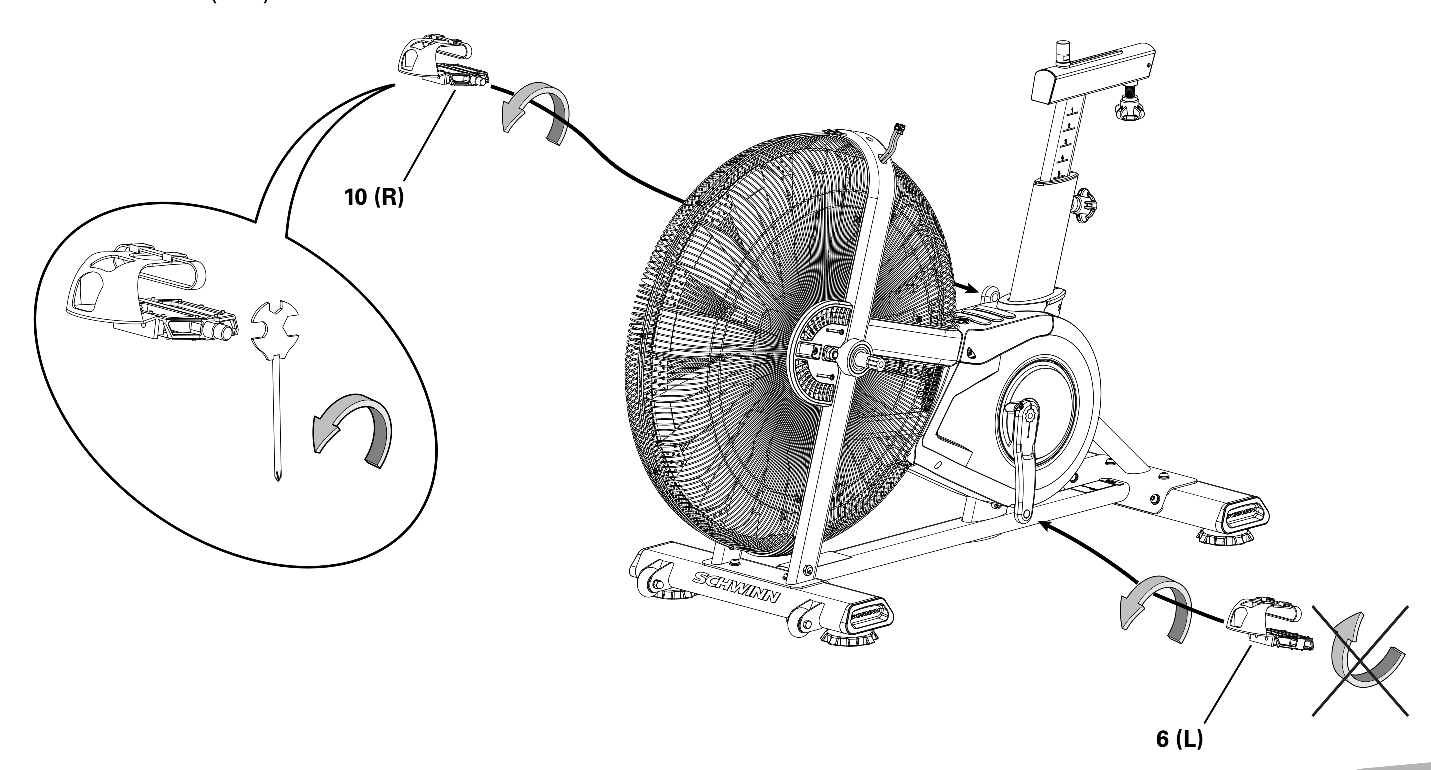
(recommandé)

1. Arrimez les stabilisateurs au châssis



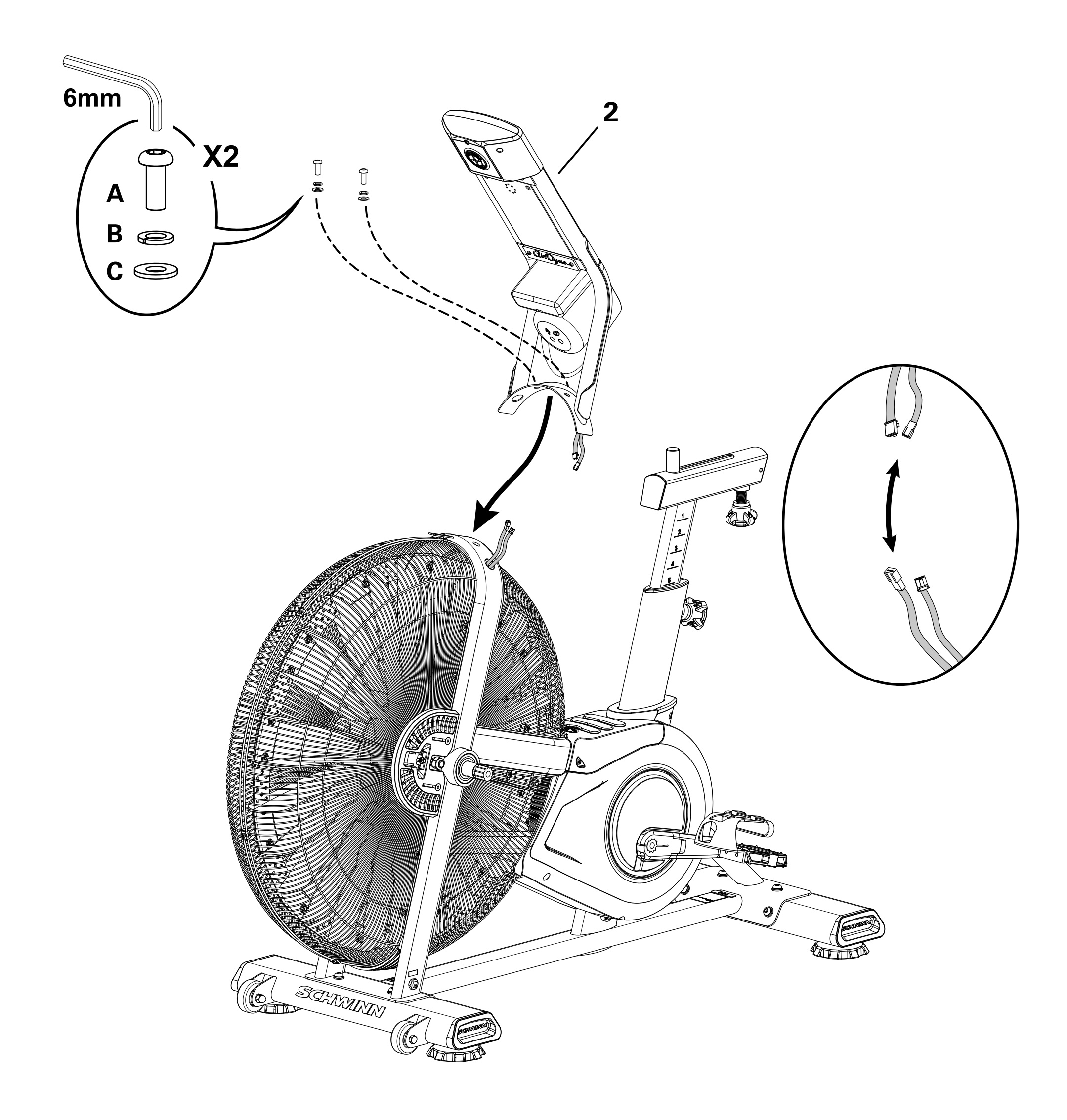
2. Arrimez les pédales au châssis

Remarque : la pédale gauche a un filetage inversé. Vérifiez que chaque pédale est arrimée du bon côté. L'orientation s'effectue à partir de la position assise sur le vélo. La pédale droite est marquée d'un R (Right) et la gauche d'un L (Left).



3. Connectez les câbles et arrimez l'assemblage console/support au châssis

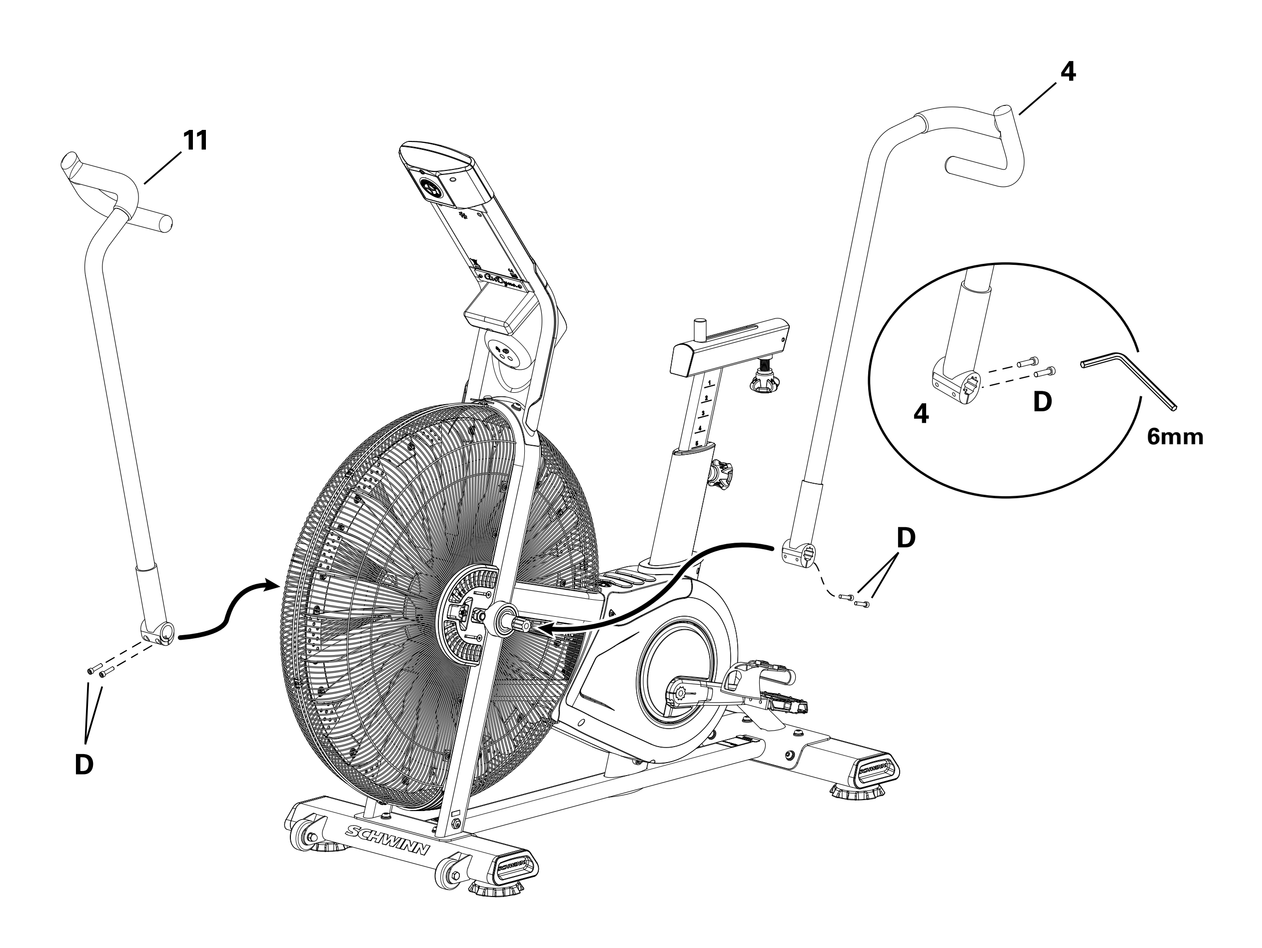
Remarque : ne pincez pas les câbles.



4. Arrimez les bras des poignées au châssis

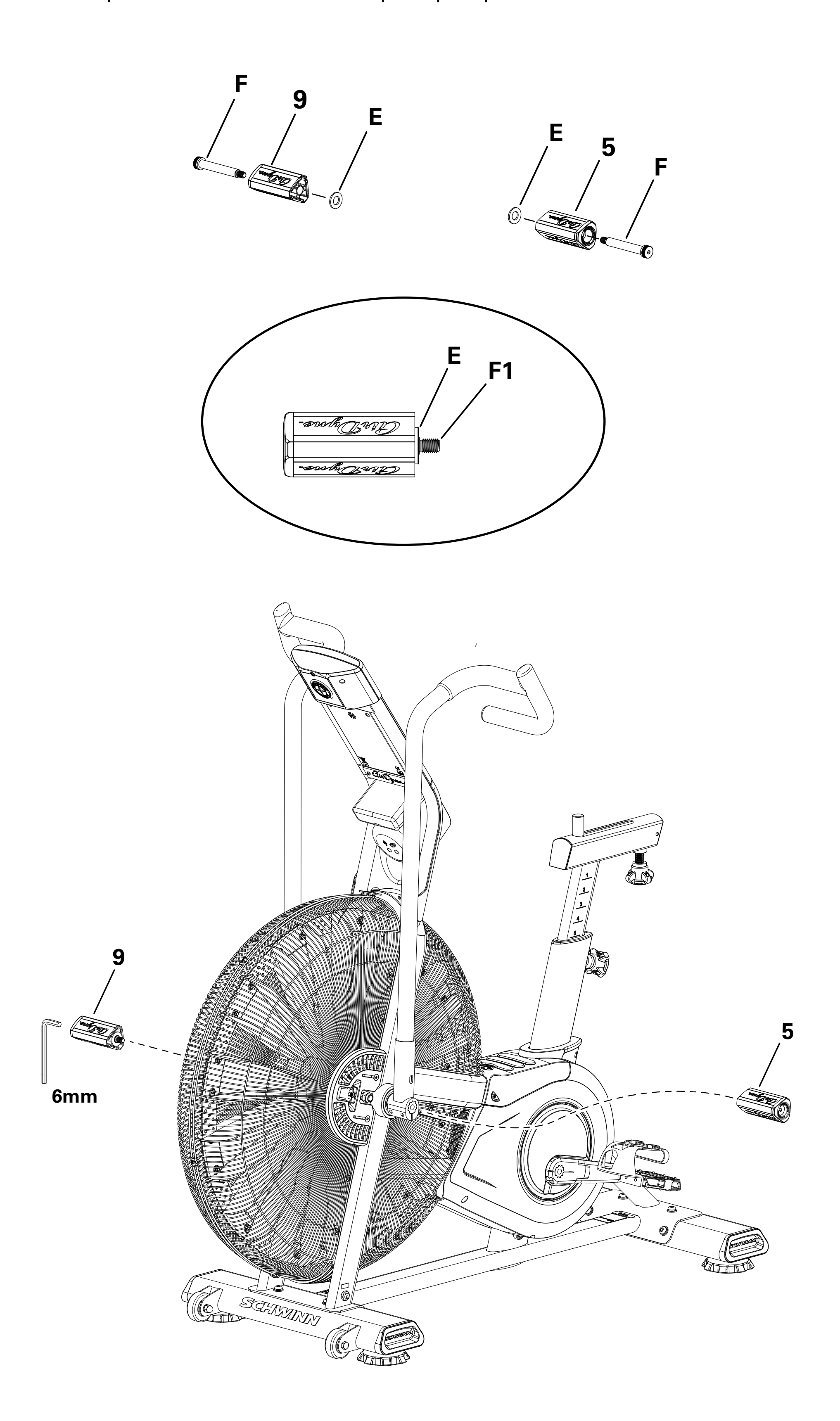


Serrez complètement la visserie. Vérifiez que les bras des poignées sont bien sécurisés avant de vous entraîner.



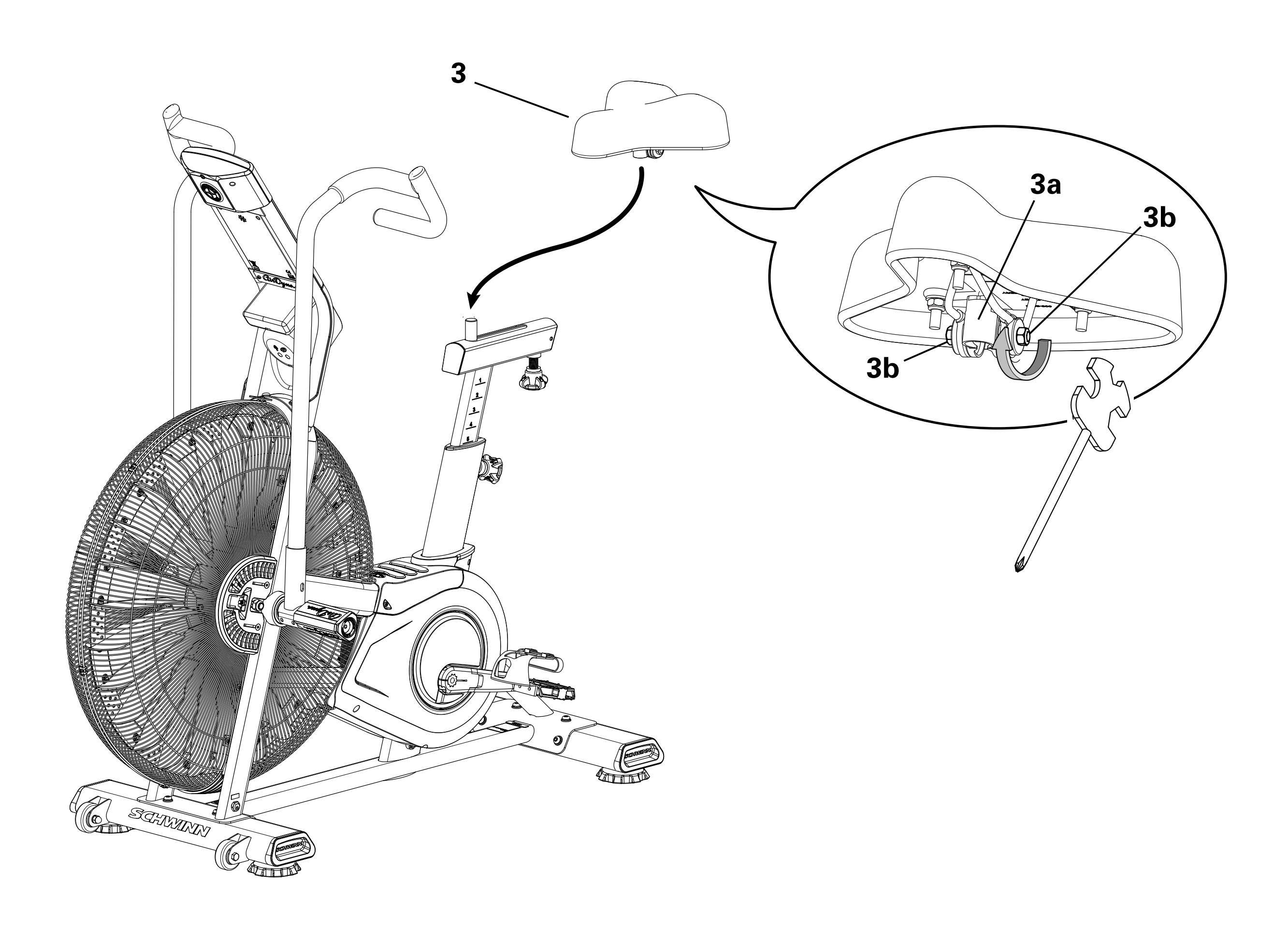
5. Assemblez les repose-pieds et visserie, et arrimez les repose-pieds au châssis

AVERTISSEMENT : appuyez la vis à épaulement (F) completement à travers le repose-pied, et appuyez la rondelle (E) solidement sur la fin du repose-pied. Assurez-vous que la rondelle ne touche pas les filets (F1). Ne laissez pas la rondelle tomber du repose-pied pendant l'installation.



6. Arrimez la selle au tube de selle

AVERTISSEMENT : vérifiez que la selle est bien droite. Serrez les écrous (3b) sur le crochet de selle (3a) pour maintenir cette dernière en position.



7. Connectez l’adaptateur de courant

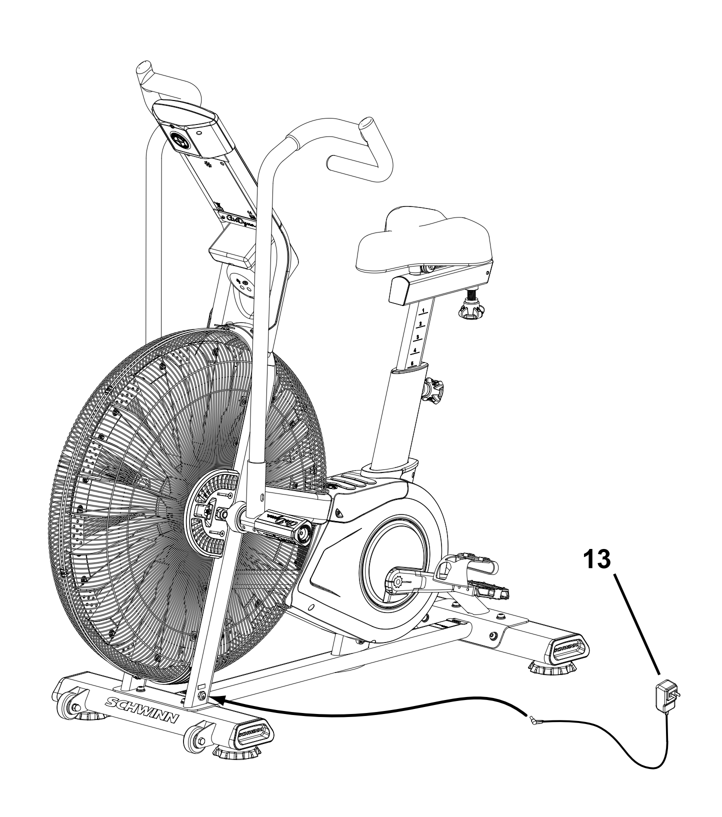
La console de votre machine fonctionne avec des piles ou une alimentation en courant direct. Si les piles et l'adaptateur sont installés, la console utilise l'adaptateur.

Remarque : si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur de courant ne rechargera pas les piles.

Une fois la machine complètement montée, connectez l'adaptateur de courant à la console et à la prise murale.

AVERTISSEMENT : si vous utilisez un adaptateur de courant, assurez-vous que le cordon ne passe pas à proximité de la trajectoire des pédales.

AVERTISSEMENT : nous vous recommandons d'ôter les piles lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, afin d'éviter tout endommagement dû à la corrosion.



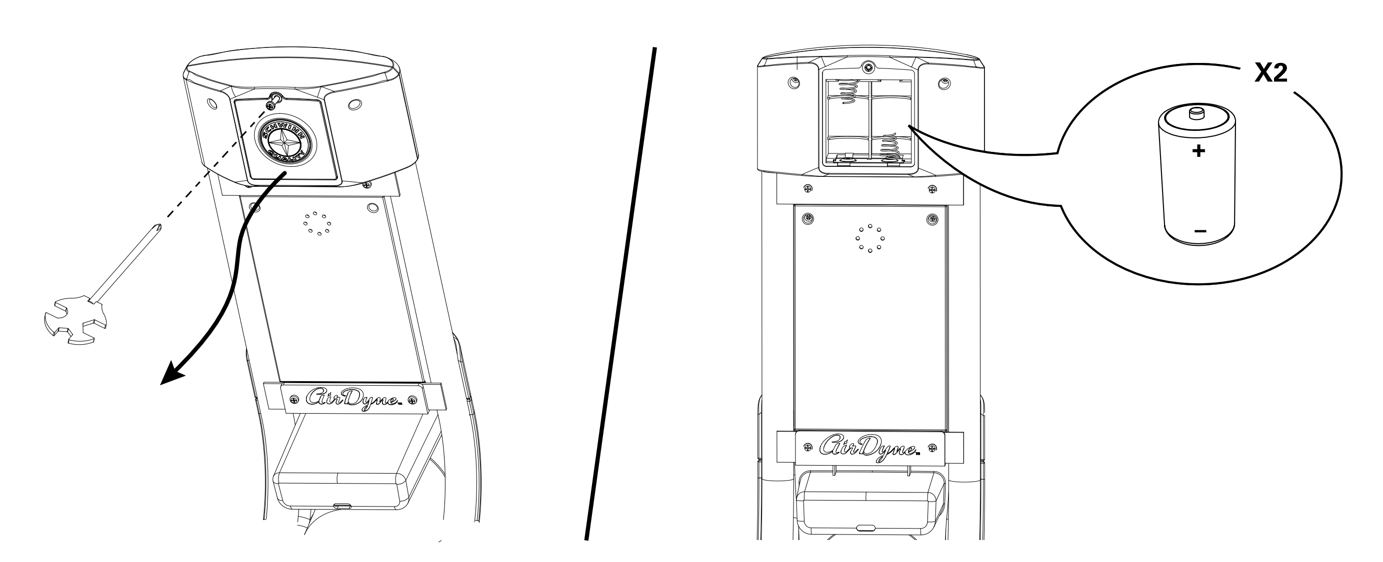
Piles supplémentaires sur la console

Remarque : pour ouvrir le compartiment des piles, desserrez la vis préinstallée dans le couvercle. Cette console utilise des piles D (LR20). Vérifiez l'orientation des bornes (+/–) dans le compartiment des piles. Si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur de courant ne rechargera pas les piles.



Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées.

Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)



8. Inspection finale

Veuillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.

Notez le numéro de série dans l’espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.



N'utilisez pas la machine et ne la mettez pas en service avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

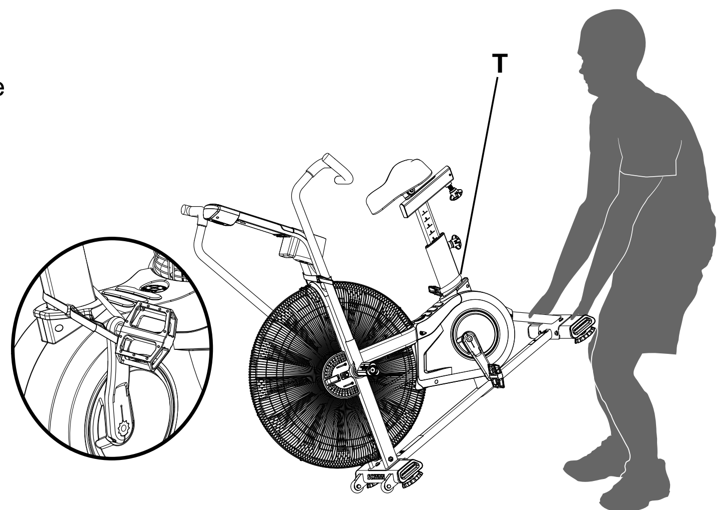
Déplacement de la machine

⚠ La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes, en fonction de l'aptitude physique de chacun. Chaque personne doit avoir la condition physique suffisante pour déplacer la machine en toute sécurité. Suivez les précautions de sécurité et faites très attention lorsque vous soulevez du poids.

1. Ôtez l'adaptateur de courant.
2. Fixez la manivelle au tube de selle à l'aide de la sangle de transport et d'immobilisation (T).
3. À l'aide du stabilisateur arrière, soulevez précautionneusement la machine et placez-la sur ses roues de transport.

   Remarque : le ventilateur de résistance ne doit pas toucher le sol.
4. Poussez la machine jusqu'à son emplacement final.
5. Abaissez-la doucement.

AVERTISSEMENT : déplacez la machine avec le plus grand soin. Tout mouvement brusque pourrait affecter le fonctionnement de l'ordinateur.



Pour une clarté accrue des schémas, la butée pour l'avant-pied n'est pas représentée

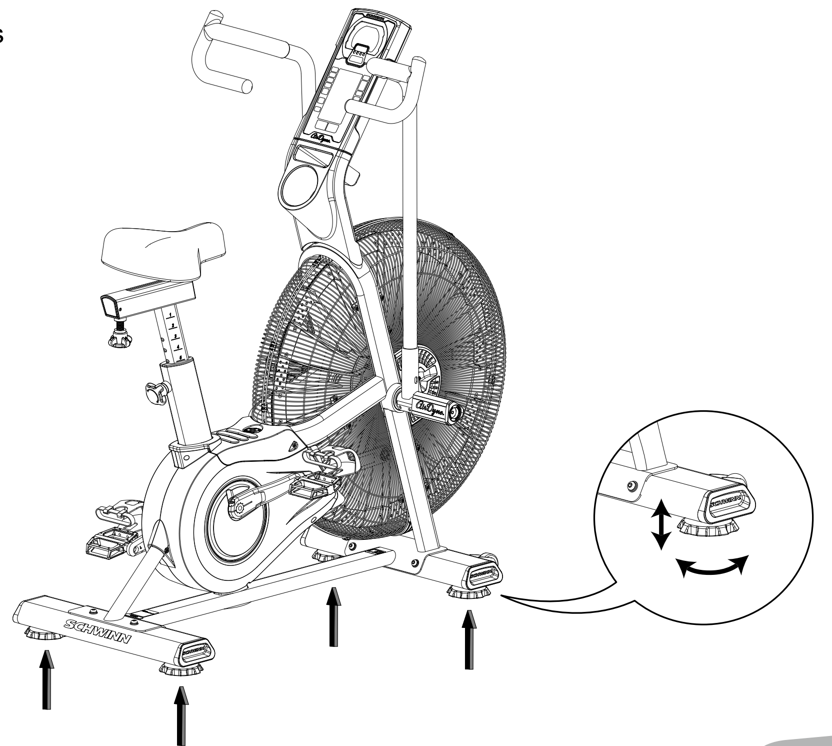
Mise à niveau de la machine

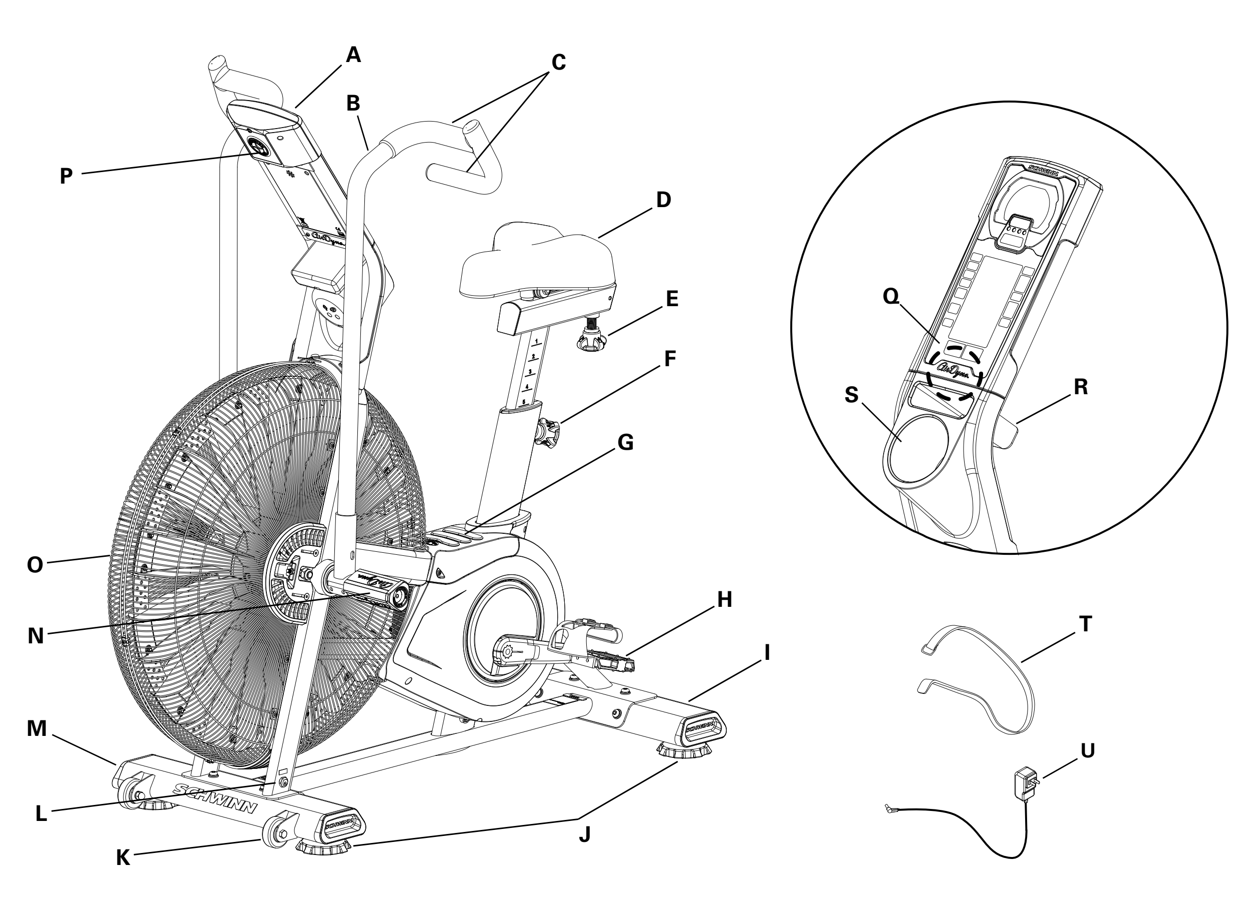
La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou irrégulière. Les patins réglables sont placés de part et d'autre des stabilisateurs. Ajustement :

1. Positionnez la machine à son emplacement final.
2. Ajustez les pieds stabilisateurs jusqu'à ce qu'ils soient bien équilibrés et en contact avec le sol.

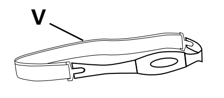
 N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.

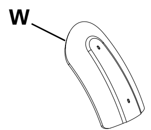
Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.





A	Console	H	Pédale avec butée pour l'avant-pied	O	Ventilateur de résistance à air
B	Guidon	I	Stabilisateur, arrière	P	Compartiment des piles
C	Grip de poignée	J	Patin réglable	Q	Récepteur de fréquence cardiaque (FC) par télémétrie
D	Selle	K	Roue de transport	R	Support médias
E	Molette d'ajustement de la glissière de selle	L	Connecteur d'alimentation	S	Porte-bouteille
F	Molette d'ajustement du tube de selle	M	Stabilisateur, avant	T	Sangle de transport et d'immobilisation
G	Marchepied	N	Repose-pied	U	Adaptateur de courant





Accessoires

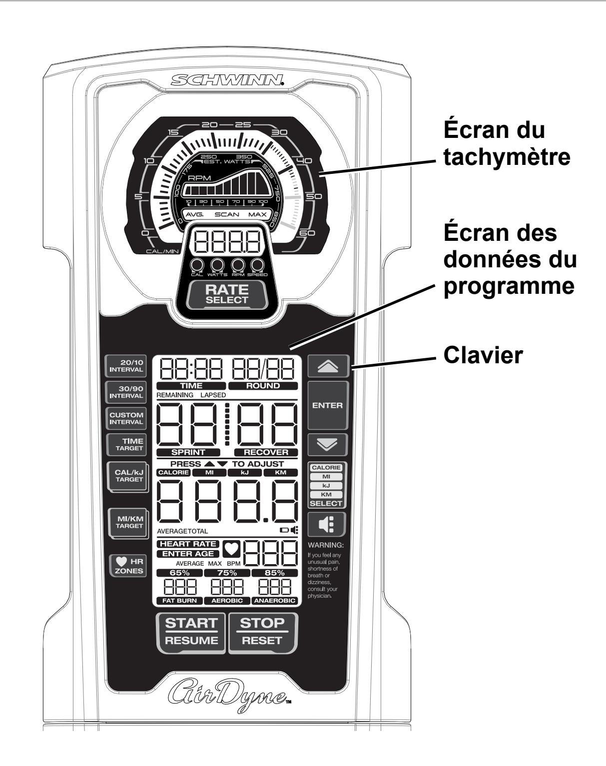
V	Sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque à distance	W	Déflecteur d'air AirDyne®

Pour passer commande, contactez votre distributeur local ou connectez-vous à : www.nautilusinternational.com

MISE EN GARDE ! Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

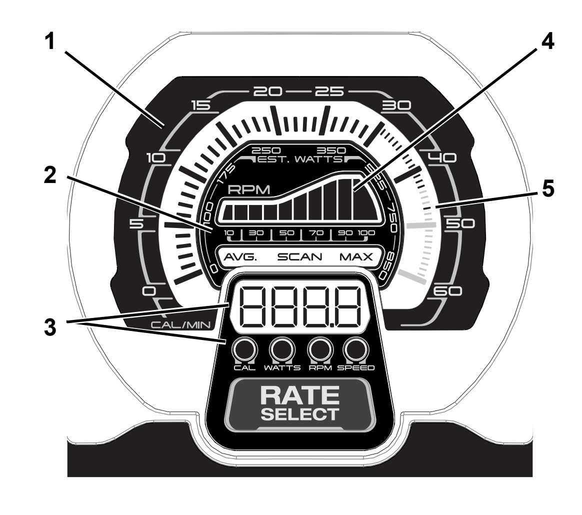
La console fournit des informations par l'intermédiaire des écrans.



Programmes

- Manual (manuel)
- 20/10 Interval (fractionné 20/10)
- 30/90 Interval (fractionné 20/10)
- Custom Interval (fractionné personnalisé)
- Time Target (objectif Durée)
- Heart Rate Zones (zones de fréquence cardiaque)
- Calorie Target (objectif Calories)
- Kilojoules Target (objectif Kilojoules)
- Miles Target (objectif Miles)
- Kilometers Target (objectif Kilomètres)

Écran du tachymètre



1. **Écran LCD du tachymètre**—le compteur est divisé en 60 segments affichant les mesures CAL/MIN et WATTS de la session en cours. Pour les valeurs CAL/MIN, le compteur utilise deux échelles linéaires : chaque intervalle de graduation longue (0-30) indique 1 calorie/minute. Chaque intervalle de graduation courte (30-60) indique 1 calorie/minute.

2. **Indicateur de mesure du tachymètre**—indique la mesure affichée sur l'écran du tachymètre :
• AVG (moyenne)—les valeurs moyennes ne s'affichent que durant le résumé de l'entraînement.
• SCAN (défilement)—en mode Scan (défilement), le tachymètre affiche successivement les diverses mesures disponibles, chacune pendant 3 secondes.
• MAX—les valeurs maximales ne s'affichent que durant le résumé de l'entraînement.

3. **Écran du tachymètre**—affiche les valeurs numériques suivantes :
• CAL/MIN—estimation du nombre de calories brûlées par minute (en fonction des Watts). La valeur maximale est 999.9.

• WATTS—affiche la puissance produite au niveau de résistance en cours (1 cheval vapeur = 746 watts). La valeur maximum est 9999.

• RPM (tours/min.)—nombre de tours par minute. La valeur maximale est 9999.

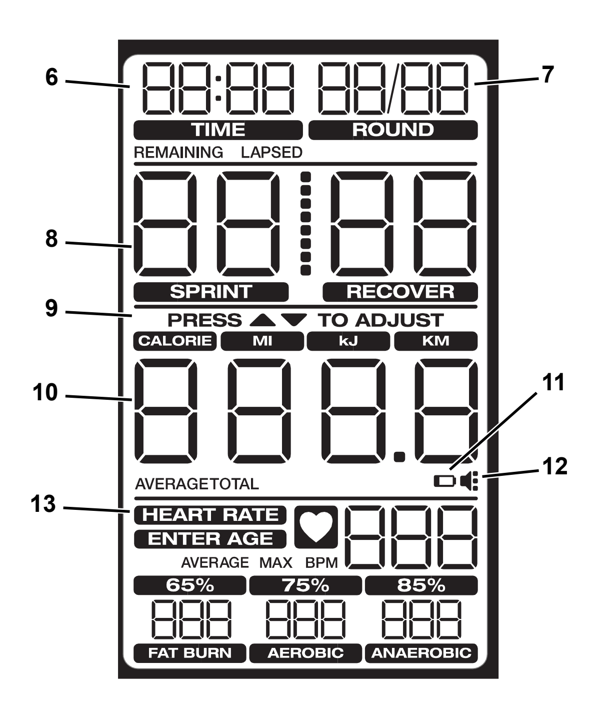
• SPEED—vitesse en kilomètres/heure (KM) ou miles/heure (MI), affichée avec une décimale (exemple : 3.4 et 10.5). La valeur maximale est 999.9.

4. **Histogramme du tachymètre**—représente le nombre de tours par minutes (RPM) sur une échelle linéaire (1-100), divisée en 10 segments.

5. **Marque de graduation MAX CAL/MIN**—le niveau maximal atteint sur l'écran LCD du tachymètre reste affiché pour indiquer l'effort maximal réalisé durant la session.

Écran des données du programme

6. **TIME (durée)**
Le champ d'affichage TIME (durée) est utilisé pour les exercices fractionnés uniquement. Durant la session d'entraînement, il affiche la durée restant à effectuer. Durant le résumé de l'entraînement, il affiche la durée totale effectuée.



7. **ROUND**
Le champ d'affichage ROUND est utilisé pour les exercices fractionnés uniquement. Le premier segment 00 affiche le numéro du round actuel. Le second segment 00 affiche le nombre total de rounds. Le nombre maximal de rounds est 49.

8. **Zone TIME/INTERVAL (durée/intervalle)**
Le champ d'affichage TIME/INTERVAL (durée/intervalle) a deux modes : Default (par défaut) et Interval (intervalle). Les indicateurs Sprint et Recover (récupération) ne s'activent que pour les programmes fractionnés.

Le mode Default (par défaut), affiche le temps écoulé ou restant, selon le programme choisi. Le temps défile jusqu'à 99 minutes et 59 secondes (valeur maximale).

Le mode Interval (intervalle) affiche le statut de l'entraînement (Sprint/ Recover [récupération]) et le temps restant du statut. La durée maximale de chaque statut est 99 secondes.

9. **PRESS ▲/▼ TO ADJUST (appuyez sur ▲/▼ pour effectuer le réglage)**
L'invite PRESS ▲/▼ TO ADJUST (appuyez sur ▲/▼ pour effectuer le réglage) ne s'affiche que modifier un objectif ou un nombre d'intervalles. La mesure paramétrable clignote jusqu'à ce qu'elle soit réglée.

10. **Mesures cumulées**
Le champ d'affichage des mesures cumulées indique le travail effectué (CALORIES, kJ) ou la distance parcourue (MI, KM) lors d'une session. Les programmes manuel et fractionnés comptent à partir de 0. Les programmes ciblés comptent à rebours, mais les autres mesures comptent à partir de 0. Appuyez sur les boutons de sélection CAL MI Kj KM pour choisir une mesure.

Les indicateurs AVERAGE (moyenne) et TOTAL identifient les valeurs dans le résumé d'entraînement.

11. **Indicateur de la durée de vie des piles**
L'indicateur de la durée de vie des piles s'allume quand le niveau restant est de 25% ou moins.

12. **Volume**
L'icône Volume d'alerte audio est toujours active. Les trois points sur la droite indiquent le niveau du volume. (Off : pas de point ; Maximal : trois points).

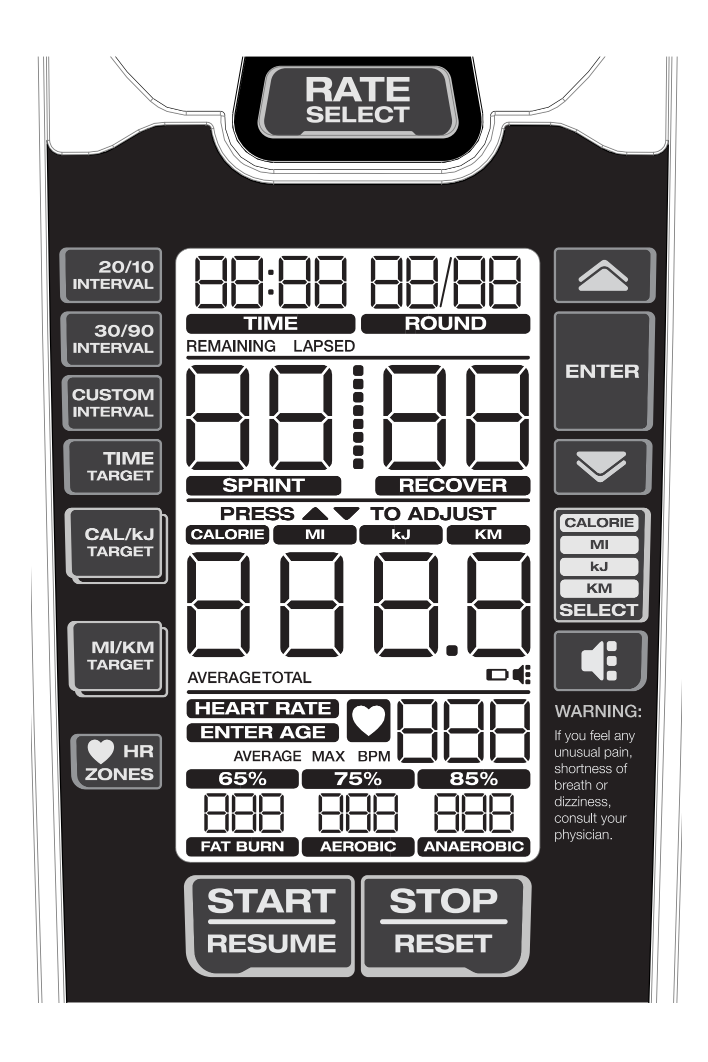
13. **Zone HEART RATE (fréquence cardiaque)**
L'écran HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute, en fonction des données transmises par les capteurs de fréquence cardiaque par télémétrie. L'icône clignote lorsque la machine reçoit un signal de la sangle thoracique. Cette valeur ne s'affiche pas si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté. Les indicateurs AVERAGE (moyenne) et MAX identifient les valeurs de fréquence cardiaque dans le résumé d'entraînement.


Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

L'invite ENTER AGE (entrer l'âge) s'affiche lorsque l'utilisateur appuie sur le bouton HR ZONES (zones FC). L'âge par défaut est 35.

Les valeurs des champs de zone de fréquence cardiaque FAT BURN (brûlage des graisses), AEROBIC (aérobie) et ANAEROBIC (anaérobie) sont calculées à partir de l'âge.

Descriptif du pavé numérique



Bouton RATE SELECT (sélection de l'unité)- Permet de faire défiler les options d'unité du tachymètre (CAL/MIN, WATTS, RPM (tours/min), SPEED [vitesse]). Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour passer en mode SCAN (défilement) et faire défiler les valeurs automatiquement. Chaque valeur reste affichée pendant 3 secondes. Pour sortir du mode SCAN (défilement) appuyez de nouveau sur le bouton RATE SELECT (sélection de l'unité).

Bouton 20/10 INTERVAL (fractionné 20/10)- Permet de sélectionner le programme 20/10 INTERVAL (fractionné 20/10).

Bouton 30/90 INTERVAL (fractionné 30/90)- Permet de sélectionner le programme 30/90 INTERVAL (fractionné 30/90).

Bouton CUSTOM INTERVAL (fractionné personnalisé)- Permet de sélectionner le programme CUSTOM INTERVAL (fractionné personnalisé).

Bouton TIME TARGET (objectif Durée)- Permet de sélectionner le programme TIME TARGET (objectif Durée).

Bouton CAL/kJ TARGET (objectif CAL/kJ)- Appuyez une fois pour sélectionner le programme CAL Target (objectif Calorie). Appuyez deux fois pour sélectionner le programme kJ Target (objectif kJ).

Bouton MI/KM TARGET (objectif MI/KM)- Appuyez une fois pour sélectionner le programme MI Target (objectif MI). Appuyez deux fois pour sélectionner le programme KM Target (objectif KM).

Bouton HR ZONES (zones FC)- Avant ou pendant un entraînement, permet de lancer le calcul des zones de fréquence cardiaque.

Bouton Augmenter (▲)- Permet d'augmenter une valeur (durée, cible ou âge) ou de se déplacer au sein des options. Maintenez le bouton enfoncé pour un accès rapide.

Bouton ENTER (entrée)- Permet de confirmer un paramètre des zones FC et du programme CUSTOM INTERVAL (fractionné personnalisé).

Bouton Diminuer (▼)- Permet de diminuer une valeur (durée, cible ou âge) ou de se déplacer au sein des options. Maintenez le bouton enfoncé pour un accès rapide.

Bouton CAL MI Kj KM Select (sélectionner CAL MI Kj KM)- Permet de faire défiler les mesures cumulées.

Bouton Volume- Permet de choisir l'un des 4 niveaux sonores des alertes audio : Off, bas, moyen (valeur par défaut), haut, moyen, bas, off

Bouton START/RESUME (démarrer/reprendre)- Permet de lancer le minuteur et de reprendre un entraînement mis en pause.

Bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser)- Appuyez une fois pour arrêter l'entraînement et afficher le résumé. Appuyez deux fois pour réinitialiser la console et les effacer les données (à l'exception du programme Custom Interval [fractionné personnalisé]).

Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. La console peut lire les signaux de fréquence cardiaque par télémétrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4.5 kHz et 5.5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR ® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)


Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec la perte d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

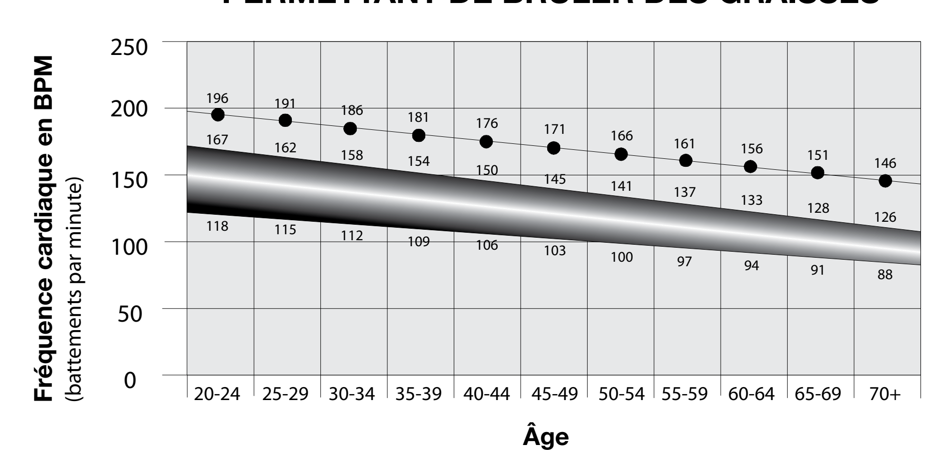
La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.



Calibrage

La console est dotée d'un capteur de température et de pression intégré, qui calibre automatiquement la résistance en fonction des variations de pression d'air (notamment selon l'altitude). Le calibrage peut également être effectué manuellement. La procédure de calibrage permet d'ajuster les calculs de résistance de la console, ainsi que les différences de tension de la courroie et de friction des roulements.

Quels vêtements porter ?

Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

A quelle fréquence s'entraîner ?

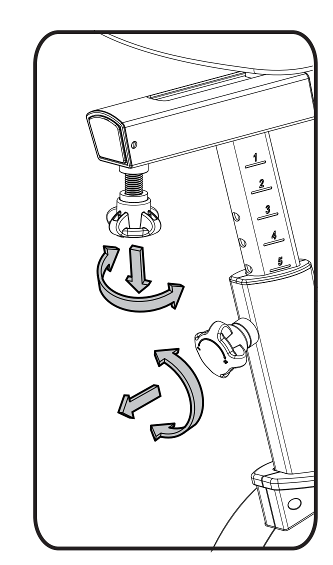


Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 20 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.

Réglage de la selle

Ajustez correctement la selle afin d'optimiser votre entraînement et votre confort, tout en minimisant les risques de blessure.



1. Placez-vous sur le vélo et mettez les pieds dans les pédales. Le genou du côté de la pédale la plus basse doit être légèrement plié.
2. Si votre jambe est trop tendue ou que le pied ne touche pas la pédale, abaissez la selle. Si la jambe est fléchie exagérément, remontez la selle.



Descendez du vélo avant d'ajuster la selle.

3. Pour cela, desserrez la molette d'ajustement sur le tube de selle. Ajustez la selle à la hauteur de votre choix.

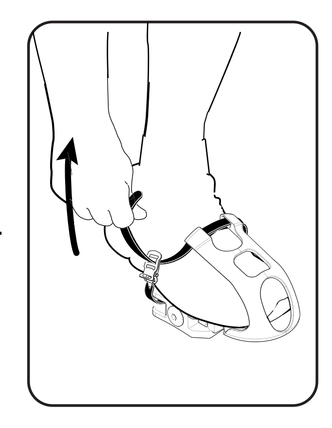


Ne surélevez pas le tube de selle au-delà de la marque STOP indiquée sur le tube.

4. Relâchez la molette, de sorte que la broche s'enclenche dans l'un des orifices du tube. Vérifiez qu'elle est bien engagée, puis resserrez la molette.
5. Pour rapprocher ou éloigner la selle de la console, desserrez la molette d'ajustement de la glissière de selle. Faites glisser la selle à la position souhaitée puis resserrez la molette.

Position du pied/Réglage de la bride

Les pédales munies de brides permettent de sécuriser le mouvement des pieds.



1. Posez l'avant du pied dans la butée de chacune des pédales.
2. Attachez la bride sur la chaussure.
3. Recommencez avec l'autre pied.

Pointez les orteils et les genoux vers l'avant afin d'obtenir une efficacité de pédalage maximale. Les brides peuvent être laissées en position pour les séances d'entraînement suivantes.

Utilisation de la machine



Remarquez que les pédales, les poignées et le ventilateur de résistance sont connectés. Lorsque les uns bougent, ils entraînent les autres dans leur mouvement.

Montez précautionneusement sur la machine en vous aidant du marchepied si nécessaire. Ajustez la selle et les pédales avant de commencer votre entraînement.

Travail du bas du corps : Commencez à pédaler lentement en posant les mains sur les poignées ou en les laissant le long du corps.

Travail de la totalité du corps : Saisissez fermement les poignées, paumes de mains vers le bas. Effectuez des tractions/poussées à l'aide des bras à mesure que vous pédalez, tout en abaissant bien les coudes.

Travail du haut du corps : Saisissez fermement les poignées, paumes de mains vers le bas, et placez les pieds sur les repose-pieds. Penchez-vous légèrement vers l'avant à partir des hanches, tout en gardant le dos bien droit et les épaules abaissées. Effectuez des tractions/poussées à l'aide des bras.

Remarque : pour démarrer, aidez-vous éventuellement des pédales.

Pour augmenter la résistance de l'air et la charge de travail, augmentez votre niveau puissance. Pour faire travailler tous les groupes musculaires des bras, modifiez votre préhension en orientant les paumes de main vers le haut durant votre entraînement.

À la fin de votre entraînement, réduisez la vitesse du ventilateur de résistance jusqu'à ce que la machine s'arrête.



Les pédales de ce modèle ne peuvent pas être stoppées indépendamment du ventilateur de résistance. Pour ralentir et vous arrêter, vous devez réduire la vitesse du ventilateur de résistance et des pédales. Attendez que les pédales soient à l'arrêt complet pour descendre de l'appareil.

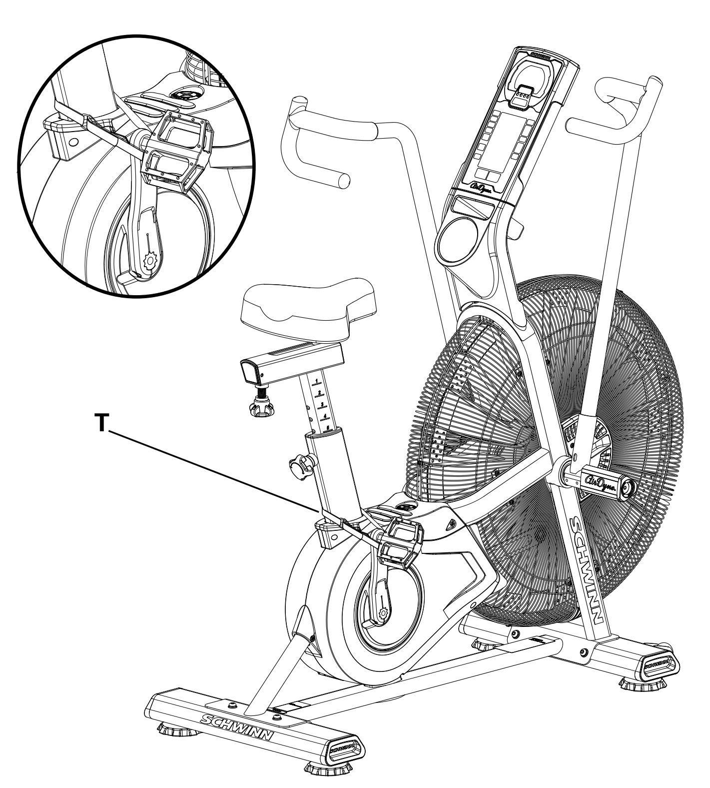
Blocage du ventilateur de résistance/Rangement
Lorsque vous n'utilisez pas la machine, assurez-vous de bien bloquer le ventilateur de résistance à l'aide de la sangle de transport et d'immobilisation. Ce dernier doit être bloqué avant le rangement de la machine.



Avant de ranger la machine, ôtez les piles et installez la sangle de transport et d'immobilisation afin de sécuriser le ventilateur de résistance. Rangez la machine à l'écart des enfants et des animaux. Remarquez que les pédales, les poignées et le ventilateur de résistance sont connectés. Lorsque les uns bougent, ils entraînent les autres dans leur mouvement.

Pour bloquer le ventilateur de résistance :

1. Déplacez les pédales de façon à placer la manivelle aussi proche que possible du tube de selle.
2. Enroulez la sangle de transport et d'immobilisation (T) autour de la manivelle et du tube de sele, puis placez l'extrémité de la sangle dans l'anneau métallique. Serrez la sangle pour empêcher tout mouvement des pédales, puis sécurisez cette dernière.



Pour une clarté accrue des schémas, la butée pour l'avant-pied n'est pas représentée

Mode Power-Up/Idle (actif/inactif)

La console passe en mode Power-Up/Idle (actif/inactif) si vous appuyez sur l'un de ses boutons ou si elle reçoit un signal du capteur RPM lorsque vous pédalez.

Remarque : la console affiche l'indicateur de la durée de vie des piles quand le niveau restant est de 25% ou moins.

Mode Auto Shut-Off (veille automatique)
Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Sleep (veille).

Remarque : la console n'est pas pourvue de bouton On/Off.

Programme manuel
Le programme manuel permet de commencer un entraînement sans devoir saisir aucune information.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le programme, puis commencez à pédaler.
3. Pour faire une pause et consulter vos données, appuyez une fois sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser). Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour continuer.
4. Quand vous avez terminé, appuyez deux fois sur le STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) pour mettre fin à votre entraînement.

Programme 20/10 Interval (fractionné 20/10)
La console permet de sélectionner un programme fractionné constitué d'un sprint de 20 secondes suivi d'une récupération de 10 secondes (1 round). Le nombre de rounds par défaut est 8 (4 minutes au total).

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez sur le bouton 20/10 INTERVAL (fractionné 20/10).
3. Le champ ROUND clignote (valeur par défaut : 8). Modifiez le nombre de rounds à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.
4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre en phase de sprint. Un compte à rebours s'effectue pour chaque phase, ainsi que pour la durée totale de l'entraînement. Les valeurs de puissance et de distance sont en revanche comptabilisées à partir de 0. Un son retentit 3 secondes avant chaque changement de phase.

Programme 30/90 Interval (fractionné 20/10)
La console permet de sélectionner un programme fractionné constitué d'un sprint de 30 secondes suivi d'une récupération de 90 secondes (1 round). Le nombre de rounds par défaut est 8 (16 minutes au total).

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez sur le bouton 30/90 INTERVAL (fractionné 30/90).
3. Le champ ROUND clignote (valeur par défaut : 8). Modifiez le nombre de rounds à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.
4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre en phase de sprint. Un compte à rebours s'effectue pour chaque phase, ainsi que pour la durée totale de l'entraînement. Les valeurs de puissance et de distance sont en revanche comptabilisées à partir de 0. Un son retentit 3 secondes avant chaque changement de phase.

Programme Custom Interval (fractionné personnalisé)
La console permet de sélectionner le programme Custom Interval (fractionné personnalisé) et de saisir des valeurs de sprint et de récupération, ainsi que le nombre de rounds. La console mémorise ces données jusqu'au changement des piles.

1. Asseyez-vous et commencez à pédaler.

2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez sur le bouton CUSTOM INTERVAL (fractionné personnalisé).
3. La console affiche les valeurs par défaut ou les dernières valeurs personnalisées. Le champ ROUND clignote.

   Remarque : le nombre de rounds par défaut est 5 (valeur maximale : 99). La valeur Sprint par défaut est 60 secondes (valeur maximale : 99). La valeur Recover (récupération) par défaut est 60 secondes (valeur maximale : 99).
4. Le champ ROUND clignote. Modifiez la valeur à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, puis appuyez sur ENTER (valider) pour confirmer et passer au champ suivant.
5. Le champ SPRINT clignote. Ajustez la valeur par incrément de 5 secondes à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer. Appuyez sur ENTER (valider) pour confirmer et passer au champ suivant.
6. Le champ RECOVER (récupération) clignote. Ajustez la valeur par incrément de 5 secondes à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer. Appuyez sur ENTER (valider) pour confirmer.
7. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur. La console commence alors le compte à rebours.
8. Le programme démarre en phase de sprint. Un compte à rebours s'effectue pour chaque phase, ainsi que pour la durée totale de l'entraînement. Les valeurs de puissance et de distance sont en revanche comptabilisées à partir de 0. Un son retentit 3 secondes avant chaque changement de phase.

Programme Time Target (objectif Durée)

La console permet de sélectionner le programme Time Target (objectif Durée) et de saisir une durée personnalisée. La valeur par défaut est 10 minutes.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez sur le bouton Time Target (objectif Durée).
3. Le champ TIME/INTERVAL (durée/intervalle) clignote (valeur par défaut : 10:00). Ajustez la valeur par incrément de 1 minute à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.
4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre, ainsi que le compte à rebours de la durée. Les valeurs CALORIE, kJ, MI et KM sont en revanche comptabilisées à partie de 0.

Programme Calories Target (objectif Calories)

La console permet de sélectionner le programme Calories Target (objectif Calories) et de saisir un nombre de calories personnalisé. La valeur par défaut est 100 calories.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez une fois sur le bouton CAL/kJ TARGET (objectif CAL/kJ).
3. Le champ CALORIES clignote (valeur par défaut : 100). Ajustez la valeur par incrément de 25 calories à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.
4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre, ainsi que le compte à rebours du nombre de calories. Les totaux des valeurs Durée, kJ, MI et KM sont en revanche comptabilisés à partie de 0.

Programme kJ Target (objectif kJ)

La console permet de sélectionner le programme kJ Target (objectif kJ) et de saisir un nombre de calories personnalisé. La valeur par défaut est 400 kilojoules.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez deux fois sur le bouton CAL/kJ TARGET (objectif CAL/kJ).
3. Le champ kJ clignote (valeur par défaut : 400). Ajustez la valeur par incrément de 100 kilojoules à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.

4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre, ainsi que le compte à rebours du nombre de kilojoules. Les totaux des valeurs Durées, CALORIE, MI et KM sont en revanche comptabilisés à partie de 0.

Programme Miles Target (objectif Miles)

La console permet de sélectionner le programme Miles Target (objectif Miles) et de saisir un nombre de miles personnalisé. La valeur par défaut est 1 mile.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez une fois sur le bouton MI/KM TARGET (objectif MI/KM).
3. Le champ MI clignote (valeur par défaut : 1.0). Ajustez la valeur par incrément de 0.5 miles à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.
4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre, ainsi que le compte à rebours du nombre de miles. Les totaux des valeurs Durées, CALORIE, kJ et KM sont en revanche comptabilisés à partie de 0.

Programme Kilometers Target (objectif Kilomètres)

La console permet de sélectionner le programme Kilometers Target (objectif Kilomètres) et de saisir un nombre de kilomètres personnalisé. La valeur par défaut est 1 kilomètre.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez deux fois sur le bouton MI/KM TARGET (objectif MI/KM).
3. Le champ KM clignote (valeur par défaut : 1.0). Ajustez la valeur par incrément de 1 kilomètre à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer.
4. Appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre) pour lancer le minuteur, puis commencez à pédaler. La console commence alors le compte à rebours.
5. Le programme démarre, ainsi que le compte à rebours du nombre de kilomètres. Les totaux des valeurs Durées, CALORIE, kJ et MI sont en revanche comptabilisés à partie de 0.

Heart Rate Zones (zones de fréquence cardiaque)

La console permet de définir vos zones de fréquence cardiaque et de gérer l'intensité de votre entraînement à l'aide des valeurs calculées. Cette fonctionnalité peut être utilisée conjointement avec tous les autres programmes.

1. Asseyez-vous.
2. Lorsque la console est en mode Idle (inactif), appuyez sur le bouton HR ZONES (zones FC). L'invite ENTER AGE (entrer l'âge) s'affiche. L'âge par défaut est 35. Ajustez la valeur à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, puis appuyez sur ENTER (valider).

   Les valeurs des champs de zone de fréquence cardiaque FAT BURN (brûlage des graisses), AEROBIC (aérobie) et ANAEROBIC (anaérobie) sont calculées à partir de l'âge.



Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. L'écran HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche la fréquence cardiaque en battements par minute, en fonction des données transmises par la sangle thoracique. L'icône clignote lorsque la machine reçoit un signal de la sangle thoracique.

   Remarque : si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, aucune donnée ne s'affiche.

Quand la console est réinitialisée, l'âge est également réinitialisé à sa valeur par défaut et les zones FC désactivées.

Mode Pausing/Results (pause/résultats)

Pour mettre en pause un entraînement et afficher le résumé :

1. Appuyez une fois sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser).

   Remarque : la console se met automatiquement en pause si aucun mouvement de pédales n'est détecté pendant 5 minutes.

2. Pour continuer votre entraînement, appuyez sur le bouton START/RESUME (démarrer/reprendre).

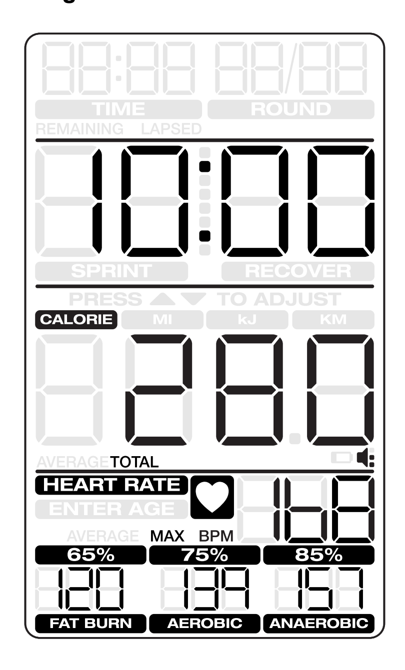
Pour mettre fin à l'entraînement, appuyez deux fois sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser). La console passe en mode Idle (inactif).

Lorsque vous terminez ou arrêtez un entraînement, la console affiche un résumé de vos valeurs d'entraînement. Pour arrêter un entraînement et en consulter le résumé, appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser). La console passe alors en mode Results (résultats).

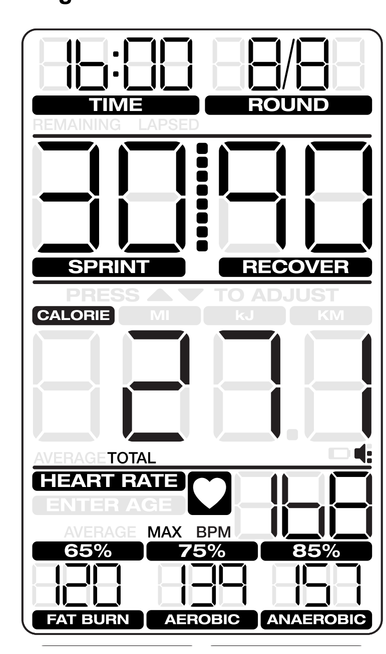
L'écran du tachymètre indique la moyenne des valeurs CAL/MIN et WATTS de l'utilisateur, ainsi que la marque de graduation MAX CAL/MIN correspondant à cet entraînement. L'histogramme du tachymètre affiche le nombre moyen de tours par minute (RPM). L'écran du tachymètre affiche la valeur moyenne et maximale de la mesure sélectionnée. Si la console est en mode SCAN (défilement), l'écran affiche successivement les valeurs moyennes et maximales de CAL/MIN, WATTS, RPM et SPEED.

L'écran des données du programme affiche le total des mesures Durée, CALORIE, MI (miles), kJ (kilojoules) et KM (kilomètres). Appuyez sur les boutons de sélection CAL MI Kj KM pour faire défiler les mesures. Le résumé des programmes fractionnés affiche la durée totale, le nombre de rounds et les temps d'intervalle.

Programmes manuels et ciblés



Programmes fractionnés



La zone HEART RATE (fréquence cardiaque) fait défiler la FC moyenne et la FC max. Si les zones FC sont calculées par le programme, les valeurs s'affichent.

L'écran des résultats est disponible pendant 5 minutes avant de se réinitialiser.

Appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) pour quitter l'écran des résultats et revenir au mode Idle (inactif).

Le mode CONSOLE SERVICE (dépannage de la console) permet de consulter le temps total d'utilisation de la machine et la distance parcourue avec cette dernière. Elle permet en outre d'ajuster la valeur d'altitude pour un meilleur décompte des calories brûlées ou de connaître la version du micrologiciel installé.

1. Maintenez enfoncés le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) et le bouton Diminuer (▼) pendant 3 secondes en mode Idle (inactif) pour accéder au mode CONSOLE SERVICE (dépannage de la console).
2. L'écran de la console affiche les statistiques de la machine :
   - Total Machine Time (durée d'utilisation totale de la machine)—nombre d'heures (champ TIME/INTERVAL [durée/intervalle]). La valeur maximum est 9999.
   - Total Machine Distance (durée d'utilisation totale de la machine)—nombre de miles par incrément de 10 miles (champ des mesures cumulées). L'écran affiche les miles pendant 5 secondes, puis les kilomètres.
3. Appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) pour sortir du mode Console Service (dépannage de la console). Appuyez sur le bouton Diminuer pour passer à l'option suivante.
4. L'écran de la console affiche CAL (calibrage). Pour calibrer la machine, référez-vous à la section Procédure de calibrage.

   Appuyez sur le bouton Diminuer pour passer à l'option suivante.
5. L'écran de la console affiche la version du micrologiciel.
6. Appuyez sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) pour sortir du mode Console Service.

En mode CONSOLE SERVICE (dépannage de la console), si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille.

Procédure de calibrage

La procédure de calibrage permet d'optimiser la précision de la puissance affichée. Elle permet d'ajuster les calculs de résistance de la console et de calculer ainsi les différences de tension de la courroie, de friction des roulements et de pression de l'air (notamment en fonction de l'altitude). Calibrez la machine après avoir remplacé des pièces ou ajusté la tension de la courroie.


Prévoyez un espace de 0.6 m environ (24") tout autour de la machine. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher durant la procédure de calibrage.

1. Asseyez-vous.
2. Maintenez enfoncés le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) et le bouton Diminuer (▼) pendant 3 secondes en mode Idle (inactif) pour accéder au mode CONSOLE SERVICE (dépannage de la console).
3. L'écran de la console affiche les statistiques de la machine. Appuyez sur le bouton Diminuer pour passer à l'option suivante.
4. L'écran de la console affiche CAL (calibrage). Appuyez sur ENTER (valider) 2 fois pour lancer le mode Calibration (calibrage) et commencez à pédaler. La console affiche CAL SPIN.
5. L'écran du tachymètre passe de CAL/MIN à RPM. Le nombre de RPM requis (50 RPM) clignote 3 fois, puis le nombre de RPM effectif s'affiche. CAL s'affiche et SPIN clignote.
6. Quand la machine atteint le nombre de RPM requis (50-80 RPM), un son retentit. SPIN disparaît et CAL clignote. Ôtez rapidement les pieds des pédales et les mains des poignées et laissez ralentir la machine.


Soyez prudent en ôtant les pieds des pédales. Restez éloigné du pédalier, des pédales et des poignées en mouvement. Les pièces mobiles peuvent causer des blessures graves.

7. Quand le calibrage est complet, CAL s'affiche et deux sons audio indiquent que le calibrage a réussi. La console affiche CAL GOOd.

   Remarque : si le calibrage échoue, la console utilise la courbe de puissance par défaut définie en usine et prend automatiquement en compte l'altitude fournie par le capteur de pression d'air de la machine.
8. Appuyez sur STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) pour effacer l'écran de la console.
9. Appuyez une nouvelle fois sur le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) pour sortir du mode Console Service.

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.


L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine.

Chaque jour :

Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement. À l'aide d'un chiffon humide, essuyez la machine et la console après chaque utilisation.

Remarque : évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Une fois par semaine :

Ôtez les poussières et la saleté de la machine.
Vérifiez le bon fonctionnement de la glissière de la selle. En cas de nécessité, appliquez une fine couche de lubrifiant au silicone.

Remarque : n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation :

Vérifiez les pédales, les pédaliers et les poignées. Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.
Vérifiez que la courroie d'entraînement ne comporte aucun signe d'usure. Faites tourner le pédalier à la main et observez le comportement de la courroie à travers la cage du volant d'inertie.


Remarquez que le pédalier, les poignées et le ventilateur de résistance sont connectés. Lorsque les uns bougent, ils entraînent les autres dans leur mouvement.

AVERTISSEMENT : ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.


Dans le cadre d'un environnement commercial, les pédales doivent être remplacées tous les ans afin de garantir la sécurité des utilisateurs, ainsi que des performances optimales. Utilisez les pédales fournies par Nautilus exclusivement. Certaines autres marques de pédales peuvent ne pas convenir aux vélos d'intérieur et mettre ainsi en danger les utilisateurs et les tiers.

Remplacement des piles de la console

La console affiche l'indicateur de la durée de vie des piles quand le niveau restant est de 25% ou moins de leur niveau nominal. Si vous utilisez des piles rechargeables, l'adaptateur de courant supplémentaire ne rechargera pas les piles.

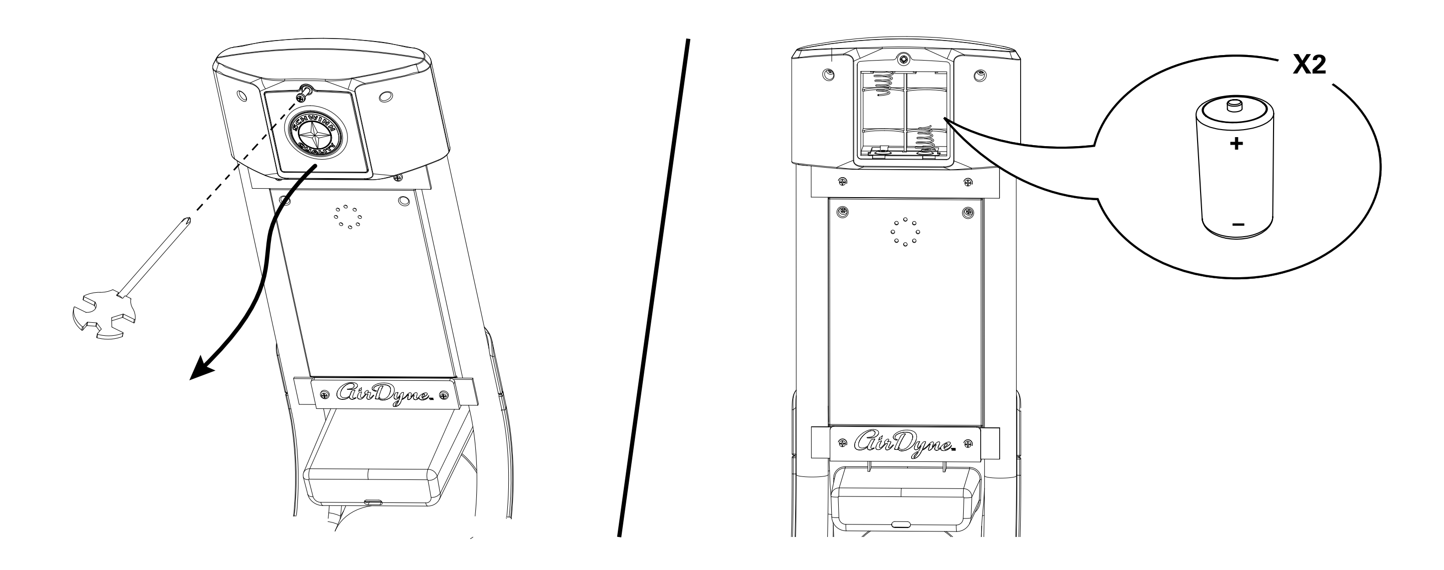
Pour ouvrir le compartiment des piles, desserrez la vis préinstallée dans le couvercle. Avant de changer les piles, vérifiez l'orientation des bornes (+/–) dans le compartiment des piles.

Remarque : cette console utilise des piles D (LR20).

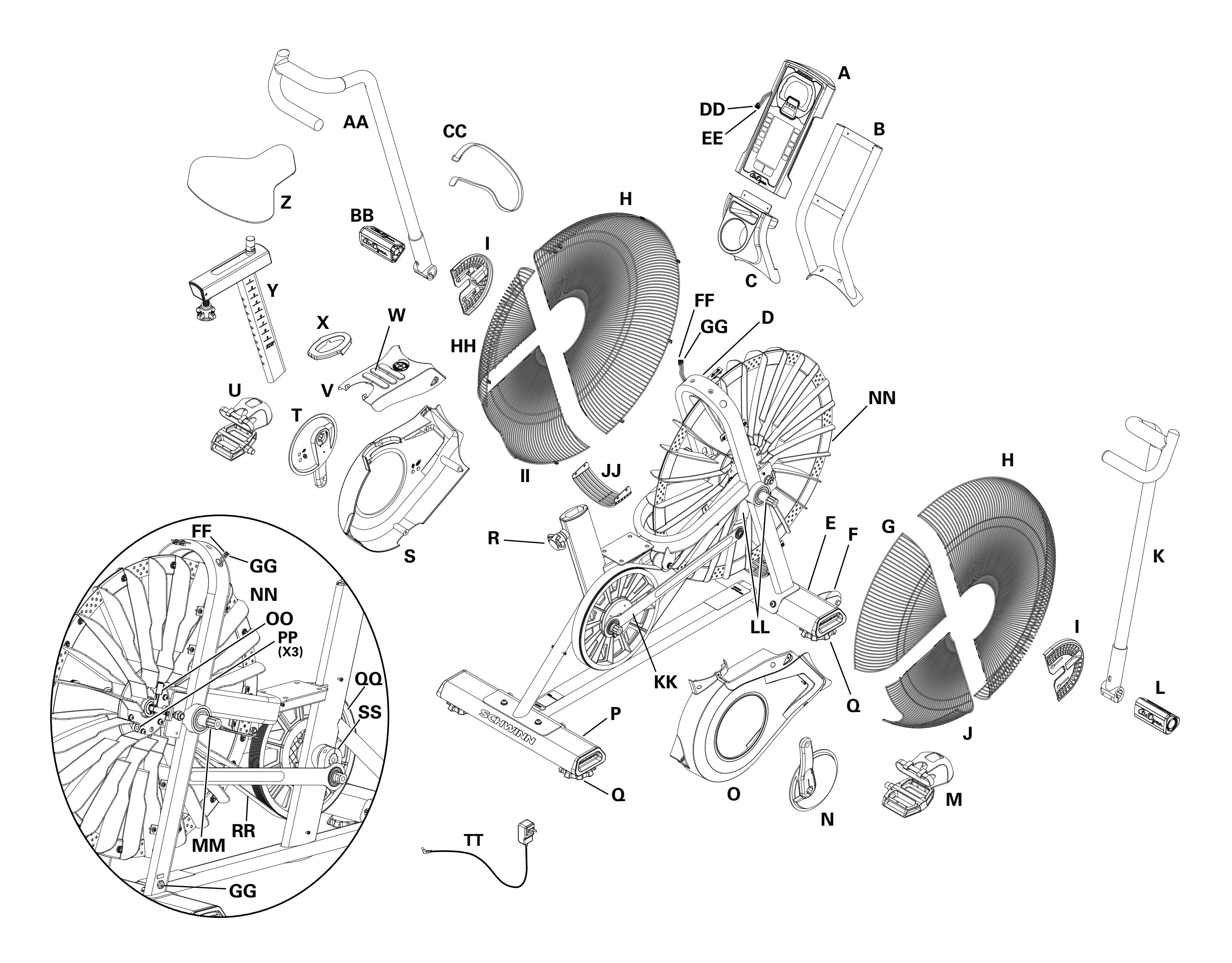


Ne mélangez pas des piles neuves et des piles usagées.

Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.)



Pièces d'entretien



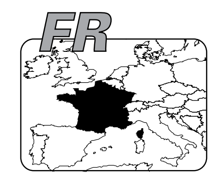
A	Console	Q	Patin réglable	GG	Connecteur femelle
B	Tube de la console	R	Molette d'ajustement du siège	HH	Cage du ventilateur de résistance, supérieur gauche
C	Porte-bouteille	S	Cache, gauche	II	Cage du ventilateur de résistance, inférieur gauche
D	Châssis	T	Manivelle, gauche	JJ	Cage du ventilateur de résistance, obstructeur inférieur
E	Stabilisateur, avant	U	Pédale, gauche	KK	Bras de liaison
F	Roulette de transport	V	Cache, haut	LL	Pivot du bras, droit
G	Cage du ventilateur de résistance, supérieur droit	W	Marchepied	MM	Pivot du bras, gauche
H	Cage du ventilateur de résistance, avant	X	Œillet	NN	Ventilateur de résistance
I	Cage du ventilateur de résistance, cache latéral	Y	Tube de selle	OO	Capteur de tours par minute
J	Cage du ventilateur de résistance, inférieur droit	Z	Selle	PP	Aimants du capteur de vitesse
K	Poignée, droite	AA	Poignée, gauche	QQ	Poulie de courroie
L	Repose-pied, droit	BB	Repose-pied, gauche	RR	Courroie d'entraînement
M	Pédale, droite	CC	Sangle, transport et immobilisation	SS	Bielle de renvoi
N	Manivelle, droite	DD	Câble des données, supérieur	TT	Adaptateur de courant
O	Cache, droit	EE	Câble d’alimentation, supérieur		
P	Stabilisateur, arrière	FF	Câble des données, inférieur		

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
La console ne s'active pas, ne se met pas en marche et ne démarre pas	Si le vélo est pourvu d'un adaptateur CA, vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne.
	Si le vélo est pourvu d'un adaptateur CA, vérifier le branchement sur la machine	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Si le vélo est pourvu de piles, vérifier l'indicateur de la durée de vie des piles sur la console ou vérifier les piles.	Vérifier que les piles sont bien installées. Si les batteries sont bien installées, les remplacer.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La vitesse affichée est imprécise.	Vérifier l'aimant du capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Les aimants doivent être bien positionnés sur le ventilateur de résistance.
La vitesse affiche toujours 0/la machine reste en mode Pause.	Câble des données	Vérifier que le câble des données est bien connecté à l'arrière de la console et au châssis.
	Capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Vérifier que les aimants du capteur de vitesse et le capteur de vitesse sont bien en place.
Lecture de la vitesse/des tours par minute impossible	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier l'aimant du capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Les aimants doivent être bien positionnés sur le ventilateur de résistance.
	Vérifier le capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Le capteur de vitesse doit être aligné avec les aimants et connecté au câble des données. Réaligner le capteur, le cas échéant. Remplacer si le capteur ou de fil de connexion est endommagé.
L'indicateur de la durée de vie des piles s'affiche.	Piles	Remplacer les piles
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque télémétrique ne s'affiche pas	Sangle thoracique (en option)	La sangle doit être compatible POLAR®" et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Piles de la sangle thoracique	Si la sangle est pourvue de piles remplaçables, installez ces dernières.

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.
	Remplacer la console	Si la fréquence cardiaque ne n'affiche toujours pas, remplacer la console.
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions et l'orientation des câbles	Vérifier que le câble est bien connecté et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Si le vélo est pourvu de piles, vérifier l'indicateur de la durée de vie des piles sur la console ou vérifier les piles.	Vérifier que les piles sont bien installées. Si les batteries sont bien installées, les remplacer.
	Vérifier l'aimant du capteur de vitesse (ôter pour cela le cache)	Les aimants du capteur de vitesse doivent être bien positionnés sur le ventilateur de résistance.
	Vérifier le capteur de vitesse	Contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La console affiche le message d'erreur « Err 1 ».	Procédure de calibrage	La console affiche Err 1 si le bouton STOP/RESET (arrêter/réinitialiser) est actionné durant la procédure de calibrage. Recommencez la procédure de calibrage.
	Vérifier qu'aucune touche de la console n'est bloquée.	Contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La console affiche le message d'erreur « Err 3 » ou « Err 16 » à la suite du calibrage.	Procédure de calibrage	Si le vélo est pourvu d'un adaptateur CA, débrancher et rebrancher l'adaptateur. Si le vélo est pourvu de piles, ôter et réinsérer les pédales. Recommencer la procédure de calibrage. Consulter la vidéo y relative. Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
La console affiche le message d'erreur « Err » d'autre numéro à la suite du calibrage.	Procédure de calibrage	Recommencer la procédure de calibrage. Consulter la vidéo y relative. Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Les pieds de mise à niveau sont mal réglés.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer le vélo sur une zone plane.
Les pédales sont lâches/le pédalage est difficile	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Les pédales doivent être correctement arrimées à la manivelle. Vérifier que le filetage n'est pas inversé.
	Vérifier la connexion manivelles/pédalier	Les manivelles doivent être correctement arrimées au pédalier. (Couple de serrage = 40 N·m)
	Connexion bielle de renvoi/poulie	Si la manivelle gauche est toujours lâche après le serrage et que l'arbre de la bielle de renvoi bouge avec la manivelle, remplacez la bielle immédiatement.

État/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Le pédalage est bruyant	Vérifier la connexion pédales/manivelle	Ôter les pédales. Vérifiez l'absence de débris sur les filetages, puis réinstallez les pédales.
Le tube de selle bouge	Vérifier la broche	Vérifier que la broche d'ajustement est bien enclenchée dans l'un des orifices du tube de selle.
	Vérifier la broche	Vérifiez que la molette est bien serrée.
Les bras des poignées présentent un déclic ou tic tac pendant son mouvement	Vérifiez la visserie	La visserie à la base des bras des poignées devrait être res-serrée solidement. (Couple de serrage = 40 N·m)


SCHWINN
QUALITY


FR